

البرسيم وفوائده الصحية العظيمة لجسم الإنسان السقيم



راجعته

الدكتور/ إبراهيم بن حسين الكاف

المهندس الزراعي/ أحمد بن أبي بكر الشاطري

تأليف

محمد بن مبارك عبيدون

كتاب

البرسيم وفوائده الصحية العظيمة لجسم الإنسان السقيم

مراجعته

الدكتور / إبراهيم بن حسين الكاف

المهندس الزراعي / أحمد بن أبي بكر الشاطري

تأليف

محمد بن مبارك عبيدون

2024 - 1445



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المطلع القرآني

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ
شَقًّا ۚ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۚ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۚ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۚ وَحَدَائِقَ
غُلْبًا ۚ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۚ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ۚ ﴾

صدق الله العظيم

الآيات 24 - 32 من سورة عبس

المُقَدِّمة

الحمدُ لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين نبينا محمد الصادق الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين القائل " ما أنزل الله عز وجل داء، إلا أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله ".

أما بعد:

فإن من فضل الله تعالى علينا أن أنزل لنا من السماء ماء مبارك فأحياء به الأرض من بعد موتها وأخرج منها نباتات ذات أصنافٍ شتى، جعل منها ما هو نافعٌ لنا وما هو ضارٌ لحكمة أرادها، عرفها من عرفها وجهلها من جهلها، ألا وإن من بين هذه النباتات النافعة للإنسان هو نبات البرسيم الذي هو موضوع حديثنا، حيث أن الله أودع في هذا النبات منافع وفوائدٌ عجيبةً وعظيمةً لجسم الإنسان، والتي يجهلها أو يتجاهلها معظم الناس في هذا الزمان، نعم أخي القارئ لا تستغرب أو تتعجب فإن نبات البرسيم الذي هو مُتعارفٌ عليه عند الناس بأنه طعامٌ للحيوانات فقط، هو أيضاً طعامٌ للإنسان كغيره من الأطعمة التي يشترك فيها الحيوان مع الإنسان في أكلها، وهو ما كان عليه الناس من قديم الزمان، فإن من يسأل أحداً من كبار السن أو أحد خبراء الأعشاب حول أكلهم لنبات البرسيم والتداوي به فإنه سيجيبُ بنعم، وسوف يُسهب في الحديث عن هذا النبات العجيب وعن فوائده الصحية للإنسان، من غير فوائده العجيبة أيضاً للحيوان.

ويبقى السؤال لماذا لا يتم استخدام نبات البرسيم في زماننا هذا للأكل والتداوي به؟، ولماذا لا ينتشر بيعه في محلات الخضار مثل ما يباع البقل والجرجير والحلبة...؟، هل بسبب جهل الناس بفوائده العظيمة، أم هو التجاهل والنظرة الدونية لهذا النبات باعتباره غذاء للحيوان؟!، بحيث وصل الجهلُ بتشبيهه من يأكل البرسيم بالحيوان، بل وأكثر من ذلك أنه يُشاع في بعض من مجتمعات الدول إلى أن من يأكل نبات البرسيم سوف تطولُ أذناه ويظهر له ذيل!

ولكن بإذن الله سوف نتحدث ونبين في هذا الكتيب، والذي يعتبر كأول كتاب يتخصص في الحديث عن هذا النبات العجيب وعن فوائده الصحية العظيمة لجسم الإنسان، وعن كيفية استخدامه، وطريقة زراعته وأنواعه. فعسى الله أن ينفع به العباد...، آمين يا الله والحمد لله رب العالمين.

البرسيم (Alfalfa)

ما هو البرسيم؟

البرسيم هو نبات عُشبي معمر يمثل أهم المحاصيل العلفية، وهو زراعي يصل ارتفاعه بين (90-100سم)، يتكاثر بالبذور بالطرق المألوفة وينمو في البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة والجافة وفي المناطق المعتدلة والدافئة وفي الأراضي الجيدة، وأزهاره يتراوح لونها بين الأحمر والأزرق البنفسجي والأبيض، وبذوره صفراء تميل إلى الحمرة في ثمار حلزونية قرنية، وهو نبات غني بالفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية المفيدة، وهو من الأعشاب الآمنة الاستعمال.

قال عنه أبو حنيفة: إن الفصفصة (البرسيم) رطب القت وتسمى الرطبة ما دامت رطبة فإذا جفت فهي القت، والقت كلمة فارسية الأصل ثم عُرِبَت وتعني بالفارسية أسبست.

وقال عنه الإمام القرطبي في تفسيره عند تفسير قوله تعالى ﴿وَعِنَبًا وَقَضْبًا﴾، قال وَهُوَ الْقَتُّ وَالْعَلْفُ، وَعَنْ الْحَسَنِ سُمِّيَ بِذَلِكَ: لِأَنَّهُ يُقْضَبُ أَيُّ يُقْطَعُ بَعْدَ ظُهُورِهِ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، وَقَالَ الْقَتَيْبِيُّ وَتَعَلَّبَ: وَأَهْلُ مَكَّةَ يُسَمُّونَ الْقَتَّ الْقَضْبَ، وَقَالَ الْخَلِيلُ: الْقَضْبُ الْفَصْفَصَةُ الرَّطْبَةُ، وَقِيلَ: بِالسَّيْنِ، فَإِذَا بَيَّسَتْ فَهِيَ قَتٌّ.

وفي المعجم الوسيط: الْقَضْبُ: الشجرُ الرَّطْبُ الذي يُقْطَعُ مَرَّةً بعد أخرى. وذكره الدينوري وابن منظور وصاحب التاج بأنه شجر سهلي، له ورق كورق الكمثرى إلا أنه أرق وأنعم.

ولنبات البرسيم عدة مُسميات قد تختلف من بلد عن بلدٍ آخر، فمثلاً يُسمى نبات البرسيم في منطقة نجد باسم القَتِّ، وفي اليمن وجنوب المملكة السعودية يسمى بالقضب، وفي الحجاز يطلق عليه البرسيم وفي بلاد الشام يسمى بالفصيفصة والفصة والفصفصة، وفي أسبانيا يُسمى Alfalfa. أما الاسم العلمي لنبات البرسيم فهو "Medicago sativa".

أنواع نبات البرسيم

إن لنبات البرسيم أنواع وأصناف كثيرة جداً، وإن من أهم هذه الأنواع والتي نحن بصددنا هي:



البرسيم الحجازي:

يُعرف البرسيم الحجازي باسم النبتة الأرجوانية الطبية وعلف الأبقار، يتميز بلونه الأخضر الغامق، وبزهوره الأرجوانية عن بقية الأنواع الأخرى من نبات البرسيم، عدا عن كونه محصول العلف الأول عالمياً لفوائده ومميزاته الكثيرة.

البرسيم المصري:



سمي البرسيم المصري بهذا الاسم بسبب زراعته لأول مرة في مصر، ويسمى في محافظة حضرموت باليمن بالبرسيم الساحلي وذلك لزراعته في ساحل حضرموت، ويعد البرسيم المصري من الأعلاف التي يتم زراعتها بشكل خاص لعلف الأبقار وتغذيتها، إذ يساهم في زيادة إنتاجية البقر من الألبان، كما يتميز بنوعية بذوره الممتازة، وانتشر على نطاق واسع في أنظمة المحاصيل المروية في غرب وجنوب آسيا، وتعد الهند حالياً أكبر منتج للبرسيم المصري نظراً لتقارب الظروف البيئية ودرجات الحرارة لموطنه الأصلي مصر.

والبرسيم الحجازي والمصري (الساحلي) هما ما يزرعان في محافظة حضرموت باليمن.

البرسيم الأحمر (نفل المروج):



البرسيم الأحمر أو ما يُعرف بنفل المروج، يُعرف البرسيم الأحمر علمياً باسم "Trifolium Pratense" ويعود سبب تسميته بالبرسيم الأحمر إلى زهوره الحمراء الياضعة، والتي تستخدم بكثرة في الصناعات الدوائية، وقد استعمل البرسيم الأحمر على نطاق واسع في الطب التقليدي لعلاج عدد من الأمراض.

البرسيم الأبيض:



البرسيم الأبيض أوراقه ثلاثية وأعرض قليلاً من أنواع البرسيم الأخرى، وله ساق طويل ورفيع ذو ملمس ناعم، ويتراوح طوله ما بين 20 سم إلى 30 سم، كما له زهرة بيضاء مائلة إلى الوردي قليلاً، ويتميز البرسيم الأبيض بأنه يتحمل المياه الفائضة في الشتاء، كما يتحمل فترات الجفاف، ويعد من أنواع البرسيم المورقة جداً.

نبات البرسيم في الطب القديم والحديث

أولاً: نبات البرسيم في الطب القديم:

لقد استعمل الإنسان منذ القدم عُصن البرسيم الذي لا يزيد ارتفاعه عن عشرة سنتيمترات كغذاء، ويعتبر هذا النبات أحد أقدم النباتات الزراعية في العالم فقد كان يُزرع منذ عصور ما قبل التاريخ وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية، وخلال المائة عام الماضية امتدحت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطان.

يقول العلامة الطبيب داود الأنطاكي في تذكرته: "البرسيم يُسبب إخصاب البدن وتسمينه وغزارة اللبن وإدرار الطمث (دم الحيض)، ومحسن الألوان يُحلل الأورام إذا دق وعجن بالعسل حل الأورام الباردة".

أمّا العالم ابن البيطار فيقول في جامعه: البرسيم إذا طبخ ودق حتى يصير مثل المرهم وضمد به اليدان التي بها رعشة كل يوم مرتين فإنها تبرئها بإذن الله، ويقول إن النبات الرطب الطازج يلين البطن وينفع السعال وخشونة الصدر.

ويقول الصينيون إن ما هو مفيد للحيوان فإنه مفيد للإنسان، حيث كانوا يرون حيواناتهم تتناول البرسيم بشهية فائقة فاهتموا بتحضير الأوراق الغنية والغضة من البرسيم وبدءوا يستخدمونها لفتح الشهية ومعالجة مشاكل الهضم كالقرحات، وكان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموه لفترة طويلة كمقشع.

أما الهنود فكانوا يعالجون القرحات بالبرسيم ويصفونه أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل واحتباس البول، ويوصي به أيضاً الأطباء الشعبيون الروس لمعالجة الربو.

وكان العرب يُطعمون جيادهم بالبرسيم مقتنعين أنه يجعلها أسرع وأكثر حيوية، ويعرفونه بأنه أصل جميع الأغذية.

أما الأمريكيان فقد كانوا يستخدمونه لمعالجة التهاب المفاصل والدمامل والسرطان والاسقربوط والأمراض البولية والمعوية أما النساء فكن يستخدمنه لإدرار الطمث.

وفي حضارات أخرى كان الناس يستعملون البرسيم كعلاج خارجي لمكافحة أمراض البشرة والعيون، واستعمل عن طريق الفم كمدر للبول وذلك لعلاج احتباس الماء، إضافة إلى وصفه كمهدئ ومضاد للالتهاب ودواء للسعال وعلاج للسرطان.

وفي القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يشجعون كثيراً على استهلاك البرسيم، وتحدثوا عن هذا النبات بصفته أحد أندر الأدوية التي تمارس تأثيراً إيجابياً في علاج السعال الديكي، كما يتميز بمزايا ملطفة بشكل خاص، وقد أوصى هؤلاء الأطباء باستعمال نبات نفل المروج (البرسيم الأحمر) لمعالجة السعال والتهاب القصبات والسل، وافتتنوا بشكل خاص باستخدامه في معالجة السرطان.



ثانياً: نبات البرسيم في الطب الحديث:

لقد كشفت بعض الدراسات التي أجريت على حيوانات التجارب أن أوراق البرسيم تسمح بتخفيض معدل الكوليسترول في الدم وكذلك الأمر بالنسبة لترسب الصفائح الدموية على جدران الشرايين وهو السبب الذي يؤدي إلى حد كبير للإصابة بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية، ورغم أن الدراسات على الحيوان تنطبق نوعاً ما على الإنسان فإن المجلة الطبية البريطانية (Lancet) ذكرت أن شخصاً كان يتناول البرسيم بكمية كبيرة وكان يعاني من ارتفاع الكوليسترول في الدم فوجد أن معدل الكوليسترول لديه قد تضاعف بشكل ملحوظ.

وأبدت الأبحاث على أن فيتامين K الذي تحتويه أوراق البرسيم له تأثير ضد التهابات القولون ويعتبر البرسيم مصدراً مهماً لهذا الغرض، ويوجد في الأسواق المحلية كبسولات محضرة من أوراق البرسيم والتي تباع في أغلب الصيدليات.

ومنذ حوالي خمس عشرة سنة تبنى خبير بريطاني يرأس جمعية خيرية بريطانية الدعوة إلى استعمال البرسيم كغذاء للبشر لاحتوائه على بروتينات تفيد في مكافحة مشكلة الجوع وسوء التغذية في العالم وأطلق عليه "السلاح الأخضر"، ولقد نظمت هذه الجمعية حملة لإقناع الهيئات الدولية الكبيرة مثل منظمة الأغذية والزراعة بأن أكل البرسيم يمكن أن ينقذ ملايين الأطفال الذين يعانون الجوع أو سوء التغذية، وأثارت هذه الحملة اهتمام بعض الدول مثل رومانيا والصين وأجريت تجارب ناجحة على التغذية بالبرسيم.

وقد واكب هذه الحملة ظهور بعض الدراسات العلمية في مصر عن استخدام البرسيم في أغراض غذائية للإنسان، وقامت كلية الزراعة بجامعة الإسكندرية باستخلاص البرسيم وإضافته في عمل الكيك والبيتي فور والحلويات، وهو مستخلص غني بالبروتين وبمكونات اللون الأخضر الطبيعي.

ويقول الباحث المهندس يوسف لطفي في ندوة عُقدت له بعمان إنه أجرى تجارب على أشخاص يعانون من مرض السكري الأمر الذي أدى

إلى تخفيض نسبة السكري لدى هؤلاء الأشخاص من 500 درجة إلى المعدل الطبيعي للسكري الذي يتراوح ما بين 110-120 درجة.

وشدد الدكتور عبد العزيز العثيمين عالم أبحاث التغذية في مركز الأبحاث بمستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض، في اتصال هاتفي لـ «الشرق الأوسط» على الحاجة للاقتداء بالتجارب والدراسات العلمية التي أجريت في مجموعة من الدول الغربية بما يطور من إمكانية معالجة نبات البرسيم واستغلال فائدته في الوقاية من سرطان البروستاتة، خصوصاً بواسطة الكبسولات التي أثبتت فعاليتها في هذا الشأن، واستشهد الدكتور العثيمين الذي يُشرف على موقع صحي متخصص ببرامج التغذية العلاجية، بالعمليات التحويلية التي تمت على نبات الشعير، بعد أن تحول في السنوات الأخيرة إلى مجموعة من المنتجات الغذائية الرائجة التي أقبل فئة كبيرة من الناس على تناولها، سواء ككبسولات أو كمشروب متعدد النكهات.

ويوصي بعض العشابون المعاصرون بالنفل (البرسيم) كاستعمال خارجي لمعالجة الأكزيما والصدفية، وعن طريق الفم كمنشط هضمي ومقشع للبلغم ولعلاج السعال والتهاب القصبات والحمى القرمزية، ولا يزال البعض يوصون باستعماله لعلاج السرطان.

ما يحتويه نبات البرسيم من الفيتامينات والسعرات الحرارية

لقد اكدت الابحاث الأخيرة على أن نبات البرسيم يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات المفيدة لصحة الانسان والمتمثلة في الاتي:
فيتامين سي، فيتامين بي 12، فيتامين بي 6، فيتامين أ، فيتامين ك، فيتامين هـ.

كما يحتوي نبات البرسيم على نسب عالية من المعادن المهمة مثل: البوتاسيوم والفسفور والصدوديوم والمغنيسيوم ويحتوي على نسبة عالية من عنصر الحديد، وبالإضافة إلى الحديد فالبرسيم يحتوي على الكالسيوم بنسبة تفوق ما هو موجود في الحليب فإن مقدار ربع كيلو من البرسيم يعطينا من الكالسيوم مقداراً لا نحصل عليه إلا بتناول كيلو كامل من الحليب، ونظراً لكون نبات البرسيم نباتاً أخضر اللون فهو إذاً غني بالكلوروفيل الذي يفيد في امتصاص روائح الجسم، كما أن ما فيه من الفيتامينات يفوق ما في البندورة والسبانخ.

أما بالنسبة لما يحتويه نبات البرسيم من سعرات حرارية فيحتوي كل 100 جرام من البرسيم من 30 إلى 35 سعرة حرارية تقريباً، والتي تمثل 3 في المائة من احتياج الانسان الذي يتحرك ويبدل نشاط جسدي.

الفوائد الصحية لنبات البرسيم لجسم الإنسان

إن من الغريب حقاً أن ننظر إلى نبات البرسيم نظرة مقتصرة على أنه طعام للحيوانات فقط دون أن يكون لنا أي مبرر في هذه النظرة، فالواقع أن البرسيم مثل أي نبات آخر يمكنه أن يحقق للإنسان فوائد كثيرة، وذلك لاحتوائه على الكثير من الفيتامينات والعناصر التي لا يمكن أن يستغني عنها جسم الإنسان.

وفي هذه الفقرة سوف نتحدث عن العديد من الفوائد المهمة لنبات البرسيم، التي استطعت أن أحصل عليها من الكتب والأبحاث العلمية التي تحدثت عن فوائد نبات البرسيم للإنسان، ومن هذه الفوائد:

- أنه مفيدٌ في علاج التهاب قُرحة المعدة والقولون، وذلك لتأثيره القلوي.
- أنه يُستخدم كمقاوم للفيروسات والفطريات، وذلك لاحتوائه على الأحماض الأمينية.
- أنه مفيدٌ في علاج التهاب الكلى والاحتباس البولي.
- أنه يُخفض نسبة الكوليسترول التي في جسم الإنسان.
- أنه مجربٌ في تخفيض ارتفاع نسبة السُّكري في الدم.
- أنه مفيدٌ في علاج أمراض الشيخوخة (الارق والوهن)، لاحتوائه على مادة السيلينيوم.
- أنه يُفيد في علاج مرض اللثة وتسوس الأسنان، وتفيد براعمه في إزالة الرواسب الصفراء للأسنان والروائح الكريهة بالفم.
- نظراً لاحتوائه على فيتامين ك ونسبة عالية من الكلوروفيل فإنه يساعد في بناء قناة هضمية سليمة ومن ثم منع النزف المصاحب للتليف الكبدي.
- أنه مفيدٌ في علاج مرض الأنيميا (فقر الدم).
- أنه ينظم هرمونات الجسم وله تأثير على هرمون الاستروجين الانتثوي واضطرابات الطمث.
- أنه مفيدٌ في علاج آلام المفاصل.

- أنه يُفيد في علاج أمراض السرطان خاصة سرطان البروستاتة لدى الذكور، كما أنه يُحافظ على سلامة نسيج البروستاتة عند الرجال ويحميه من الإصابة بالأورام.
- أنه يمنع حدوث الجلطات القلبية والسكتة الدماغية.
- أنه يلين البطن وينفع في علاج السعال وخشونة الصدر.
- أنه يستعمل في علاج العقم والإجهاض المتكرر وآلام الوضع المبكر واضطرابات الحيض.
- يُستخدم داخلياً لمعالجة الحالات الجلدية المزمنة، مثل داء الصدف والأكزيما.
- أنه مضادٌ للتشنج، مقشع، يستخدمه الحضارمة لبخات في حالات الحروق.
- أنه يستعمل كعلاج لمرض ويلسون.
- أنه مفيدٌ لتساقط الشعر وإنباته من جديد، وتناوله يؤدي إلى اختفاء تجاعيد الوجه.
- أنه مقوي للنظر ويحمي العين من العمى، وذلك لاحتوائه على فيتامين هام يمثل أهمية قصوى للعين وهو فيتامين a.
- أنه يساعد على الاسترخاء ويريح الجهاز العصبي في حالات الإجهاد العصبي أو العاطفي، بالإضافة إلى فائدته في معالجة أمراض الاكتئاب.
- أنه يُحسن من أداء المخ ويزيد من قدرته على الحفظ والتنبيه.

نبات البرسيم ومعالجته لبعض الأمراض التي تصيب جسم الإنسان

يوجد بنبات البرسيم فوائد متعددة لجسم الإنسان، فيعتبر كدرع وقائي لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تقي الانسان من خطر الإصابة بأمراض السرطان.

وفي هذه الفقرة سوف نتحدث عن الدور المهم الذي يقوم به نبات البرسيم في معالجته لبعض الأمراض التي قد تصيب جسم الإنسان.

نبات البرسيم ومعالجته لسرطان:

لقد أثبتت الدراسات أن النباتات الخضراء مثل ورق القمح وورق الشعير والبرسيم والطحلب الأخضر غنية بمغذيات الدم وتعتبر من أهم الأغذية المنقية لسُموم الجسم وممانعة لحدوث السرطان.

والبرسيم من الأغذية ذات الخاصية القلوية التي تحافظ على قلوية الدم وتمنع تكون السرطان وتعالجه أيضاً، وهو من النباتات الخضراء الغنية بمغذيات الدم.

قال الباحث المهندس يوسف لطفي في ندوته التي عقدت بعمان إن الأبحاث العلمية والطبية أكدت أن تناول أوراق البرسيم يؤدي إلى الشفاء من عدة أمراض بينها أمراض السكري والقلب والسرطان، وأكد الباحث أن تناول ورق البرسيم يؤدي إلى تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم والى تنشيط البنكرياس ويشفي مرض سرطان القولون.

وقد برهنت بعض الدراسات إلى أن البرسيم يقاوم المواد السرطانية في الأمعاء، فقد اكتشف بعض الباحثين من معهد السرطان القومي أن في هذا النبات بعض المزايا المضادة للأورام، وقرروا أن يدرسوا بشكل أفضل مزاياه العلاجية التي يتمتع بها بعد أن نشر أحد زملائهم، جوناثان هارتويل في "صحيفة المنتجات الطبيعية" دراسة وافية عن هذا النبات أكد فيها أن 33 مجموعة من الناس متميزة في العالم تستخدم النفل (البرسيم الأحمر) لعلاج السرطان، وكشفت دراسة أخرى نشرت في معهد السرطان

القومي أن البرسيم يحاصر المسرطنات التي في القولون ويسرع طردها من الجسم.

ولقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي؛ حيث كان يوضع مغلي مركز منها على موقع الورم لحتىه على النم وإلى الخارج.
وبالمقابل يعلن العديد من الأطباء المعاصرين أن نبات النفل (البرسيم الأحمر) لا يؤدي الى أي تحسن في وضع المصابين بالسرطان.

نبات البرسيم ومعالجته للشرابين وأمراض القلب:

لقد أجريت ابحاث في جامعة اصفهان بإيران أثبتت أن نبات البرسيم يكافح الخطوط الدهنية التي تتكون على جدار الشرايين، وذلك إذا تم تقديمه في نظام غذائي صحي مناسب للمريض، واعتبرته مكمل غذائي جيد لمكافحة أمراض القلب، وبما أن نبات البرسيم يحتوي على عنصر البوتاسيوم والمغنسيوم فإنه يساعد على انتظام وعمل القلب بشكل جيد وبذلك يمكننا اتقاء شر النوبات القلبية.

تنبيه: يجب على من يستعمل أدوية للقلب أو الشرايين استشارة الطبيب المختص قبل استخدام نبات البرسيم حتى لا يحصل أي تفاعل أو أعراض جانبية.

نبات البرسيم ومعالجته لفقر الدم ونقص المناعة:

لقد استخدم البرسيم في الطب القديم والحديث لعلاج فقر الدم طبقاً للأبحاث نظراً لاحتوائه على فيتامين سي بالإضافة الى احتوائه على عنصر الحديد بنسبة عالية، وقد أدرج البرسيم لعلاج الافراد الذين يعانون من الانيميا أو فقر الدم الذي يسببه النقص في عنصر الحديد.

ولقد اجريت دراسة في "بيرو" واثبتت أن تناول البرسيم يرفع من عدد كرات الدم البيضاء التي هي جهاز الدفاع عن الانسان ضد الامراض.

تنبيه: يجب عدم استعمال نبات البرسيم من قبل المرضى المصابين بتخثر الدم والذين يستعملون أدوية منع تخثر الدم.

كيفية استخدام نبات البرسيم

لقد استعمل الإنسان منذ القدم غصن البرسيم الذي لا يزيد ارتفاعه عن عشرة سنتيمترات كغذاء، حيث يؤكل طازجاً بعد القطف أو مطبوخاً، ففي بعض مناطق المملكة العربية السعودية يؤكل في فصل الشتاء حيث أنّ طعمه لذيذ ومقبول، ولا يؤكل في الصيف حيث يكون مُراً جداً وغير مقبول، وفي جنوب المملكة وبالأخص في بعض مناطق عسير يؤكل في فصل الشتاء وهو صغير، ويُعرف باسم الوفرة أو الصفوة وعادة يؤكل مع العثرب أو الحميص، وفي بلاد غامد وزهران كان يطبخ وتأكله جميع أفراد العائلة.

ويمكن طبخ البرسيم - شريطة أن يكون غصناً - مثل ما تطبخ السبانخ كما يمكن أن يستعمل مع السلطات كمشهٍ ومقوي في آن واحد. ويمكن استعماله أيضاً كشراب مثل الشاي وذلك بواسطة تجفيف أوراقه، ثم يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين منه وتوضع في فنجان كبير، ويصب الماء المغلي عليه ثم يترك المزيج ينقع لمدة عشرين دقيقة ثم يشرب على ألا يشرب أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم.

بعض التنبيهات قبل استخدام نبات البرسيم

بالرغم من ارتباط نبات البرسيم بالعديد من الفوائد الصحية، إلا أنه قد يشكل خطراً صحياً حيث ينصح بعدم تناول البرسيم لبعض الفئات من الناس وذلك بسبب المخاطر الصحية المرتبطة بذلك، وإن من هذه التنبيهات:

- يجب عدم إعطاء البرسيم للأطفال دون سن الثانية، وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة.
- لا ينصح بأكل البرسيم للنساء في أثناء الحمل والرضاعة، وذلك بسبب تأثيره على هرمون الاستروجين، وهناك تحذير للنساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل عدم استعمال هذا النبات إلا بعد استشارة الطبيب.
- يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل المرضى المصابين بتخثر الدم أو المصابين بأمراض القلب أو السكتات الدماغية، إلا بعد استشارة الطبيب.
- يجب عدم استعمال البرسيم من قبل الذين يعانون من مرض النقرس وذلك لارتفاع نسبة البيرين فيه.
- يجب عدم أكل البرسيم الذي يُرش بالمواد الكيماوية أو الذي يُسقى بمياه الصرف الصحي (مياه المجاري).
- يجب عدم الإكثار من أكل نبات البرسيم، خاصة لمرضى السكر الذين يستخدمون أدوية تنظيم السكر، لأن الإكثار منه قد يؤدي إلى هبوط حاد في السكر، أو مشاكل في المعدة.

طريقة زراعة نبات البرسيم في المنزل

تُعتبر زراعة نبات البرسيم في المنزل نشاطاً ممتعاً وفعالاً، حيث يمكنك القيام به للاستفادة من فوائده الغذائية والبيئية أو استخدامه للزينة، وأيضاً لضمان حصولك على نبات صحي خالي من المواد الكيماوية لأن من سيقوم بزراعته والاعتناء به هو أنت.

فإليك أخي القارئ بعض المعلومات حول زراعة نبات البرسيم في المنزل وأوقات زراعته وريّه المناسبة:

أولاً: اختيار الأنواع المناسبة: هناك عدة أنواع من نبات البرسيم تتناسب زراعتها في المنزل، مثل البرسيم الحيازي والبرسيم الأحمر والأبيض والمشتري، قم بشراء بذور عالية الجودة من محلات البستنة أو من أحد محلات بيع البذور الموثوقة.

ثانياً: أوقات الزراعة: يمكن زراعة نبات البرسيم في الربيع أو الخريف، وتعتمد توقيت زراعته على المنطقة الجغرافية التي تعيش فيها، فإليك بعض الإرشادات العامة لوقت زراعة نبات البرسيم:

- إذا كنت تعيش في مناطق ذات مناخ معتدل فيمكنك زراعته في الربيع في شهر مارس أو أبريل.

- أما إذا كنت تعيش في مناطق ذات مناخ حار فيمكنك زراعته في الخريف في شهر سبتمبر أو أكتوبر.

- أما في وادي محافظة حضرموت فإن نبات البرسيم يُزرع في الخريف في شهر أغسطس وشهر أكتوبر، وفي موسم الربيع يُزرع في شهر فبراير وشهر أبريل.

ثالثاً: التحضير والزراعة: إذا لم يكن لديك مساحة كافية في المنزل لزراعته على الأرض فيمكنك زراعته في وعاء، وإليك طريقة زراعة نبات البرسيم في الوعاء:

- قم بإحضار وعاء متوسط الحجم وقم بتثقيبه من أسفل، وذلك من أجل لا يحصل أي تعفن، ثم ضع فيه تراباً صالحاً للزراعة وقم بإعداده جيداً

ورشه بالماء، حيث أن نبات البرسيم يحتاج لتربة رطبة وغنية، ويفضل إضافة السماد العضوي المحضر إلى التربة عند الزراعة، ثم قم بنثر البذور على سطح التربة وقم بتغطيتها بطبقة رقيقة من التراب، ويجب الحرص على عدم غرس البذور بشكل عميق.

رابعاً: الري: يُعتبر الري المنتظم والمناسب أمراً هاماً في نجاح زراعة البرسيم، فيجب أن تحافظ على أن تكون التربة رطبة بشكل مستمر وتروي النبات بانتظام، خاصة خلال فصل الصيف الحار قد تحتاج إلى زيادة معدل الري إلى حوالي مرتين أو أكثر في الأسبوع، ويفضل ري البرسيم في أوقات الصباح الباكر أو المساء لتجنب فقدان الماء بسبب التبخر.

خامساً: الحصاد: يمكنك حصاد البرسيم عندما يصبح جاهزاً للقطف، وذلك بعد أربعين يوماً تقريباً في الحصاد الأول من زراعته ثم بعد كل عشرين يوماً، على أن يبدأ القطف بعد ارتفاع 1 سم تقريباً للنبات، وذلك حتى يستطيع البرسيم الإنبات من جديد.

ويستمر نبات البرسيم الحجازي في الأرض إلى سنتين أو ثلاث سنوات، أما نبات البرسيم المصري (الساحلي) فيستمر إلى سنة أو سنتين في الأرض.

قد تختلف مواعيد الزراعة والري والحصاد قليلاً بناءً على منطقتك الجغرافية والظروف المناخية المحيطة بك، لذا من المهم الاستعانة بدليل البستنة المحلي أو سؤال الخبراء المحليين للحصول على مشورة أكثر تحديداً بناءً على موقعك الجغرافي.

تجارب حية لاستخدام نبات البرسيم

على الرغم من الفوائد الجمة الصحية والغذائية للبرسيم إلا أن انتشاره لا يزال على نطاق ضيق بل يتم أكله خلسة وكأنه عيب أو منكر خوفاً من السخرية أو الاستهزاء.

فإليك أخي القارئ بعض من التجارب الحية لأشخاص قاموا بتجربة أكل نبات البرسيم واستفادوا منه:

أولاً: "المواطن ص" من إحدى قرى محافظة الجيزة بمصر اعتاد منذ أكثر من عشر سنوات على تناول البرسيم سواء في شكل عصير أو أطباق، وذلك بعد أن علم بفوائده من خلال أحد البرامج التليفزيونية التي أشارت إلى قدرة البرسيم على علاج السكري الذي يعاني منه.

يقول: من وقتها بدأت أحضر البرسيم إلى المنزل وأقوم بتنظيفه جيداً وعصره وأحياناً أشتري البذور وأضعها في الماء حتى تتم لها عملية الإنبات مثل "الحلبة" أو الفول النابت وأتناولها دوماً في وجبات الإفطار والعشاء، وقد شعرت بتحسن ملحوظ في صحتي وانخفضت نسبة السكري في دمي، ولكن كانت المتابعة مع الأطباء شيئاً مهماً جداً والذين حددوا كميات الجرعات التي أتناولها وهو كوب عصير برسيم من الحجم الكبير يومياً مع طبق متوسط من بذور البرسيم.

ويضيف المشكلة الوحيدة التي تواجهني هي أن العديد من الجيران يستنكرون تناولني للبرسيم ويشبهونني بـ "الحمار" وربنا يسامحهم!

ثانياً: المواطنة "ع" فهي فتاة في العقد الثالث من عمرها اكدت انها تتناول مشروب البرسيم منذ أربع سنوات بعد أن نصحتها به أحد الأطباء وأحد أساتذة الجامعة في مجال الأدوية بعد أن كشف لها أهميته في الحفاظ على رشاقته لأنه يمددها بالعناصر الغذائية المتكاملة وأيضاً يعالجها من أمراض المفاصل.

وعند بداية استخدامها للبرسيم واجهت العديد من الصعوبات بعد رفض أسرتها لذلك النوع من الغذاء، ولكن بعد فترة أقنعتهم بفائدته وأصبح البرسيم طبقاً رئيسياً على مائدة الطعام.
وأضافت إنها تقوم بشرائه من الأسواق في فصل الشتاء وتقوم بتناوله كعصير أو تشتريه من أحد العطارين كبدور في الصيف وتقوم بإنباته وتناوله يومياً.



المراجع

- ❖ كتاب الأدوية في الغذاء ص12-13، السيد محمد بن علوي العيدروس.
- ❖ كتاب الطب الشعبي في حضرموت ص198-199، صبري هادي عبد الله عفيف.
- ❖ كتاب مكافحة السرطان (موسوعة الأغذية الواقية والمقاومة والشفافية) ص41-45، أحمد محمد عطيات.
- ❖ كتاب معجم الأعشاب والنباتات ص51-56، أ. سهام خضر.
- ❖ كتاب موسوعة جابر لطب الأعشاب (الجزء الثاني) ص60-64، جابر بن موسى القحطاني.
- ❖ كتاب صفحات من تاريخ عسير (ج ١-٢) ص58، غيثان بن جريس.
- ❖ كتاب الأمن الغذائي وتكنولوجيا الغذاء ص38، أمال عبد الله فوزي.
- ❖ كتاب أرشيف ملتقى أهل الحديث 5 "نصيحة طيبة جادة البرسيم كنز عظيم" ص449.
- ❖ كتاب الفوائد العلاجية، حمزة الجبالي.
- ❖ مقال على الأنترنت لعفاف علي،
<https://www.chinanews.uk/2021/12/fawayid.albarsim.lilansan.html?m=>

الفهرس

١	المقدمة
٢	البرسيم (Alfalfa)
٢	ما هو البرسيم؟
٣	أنواع نبات البرسيم
٣	البرسيم الحجازي:
٣	البرسيم المصري:
٤	البرسيم الأحمر (نفل المروج):
٤	البرسيم الأبيض:
٥	نبات البرسيم في الطب القديم والحديث
٥	نبات البرسيم في الطب القديم:
٧	نبات البرسيم في الطب الحديث:
٩	ما يحتويه نبات البرسيم من الفيتامينات والسعرات الحرارية
١٠	الفوائد الصحية لنبات البرسيم لجسم الإنسان
١٢	نبات البرسيم ومعالجته لبعض الأمراض التي تصيب جسم الإنسان
١٢	نبات البرسيم ومعالجته لسرطان:
١٣	نبات البرسيم ومعالجته للشرابين وأمراض القلب:
١٣	نبات البرسيم ومعالجته لفقر الدم ونقص المناعة:
١٤	كيفية استخدام نبات البرسيم
١٥	بعض التنبيهات قبل استخدام نبات البرسيم
١٦	طريقة زراعة نبات البرسيم في المنزل
١٨	تجارب حية لاستخدام نبات البرسيم
٢٠	المراجع
٢١	الفهرس

